

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа
единоборств»

ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

«Использование координационной лестницы в учебно – тренировочном процессе с обучающимися младшего возраста»

(утвержден приказом МАУ ДО «СШЕ» от 15.09.2025 г. №25-од)

Возрастная категория: **6-7 лет**

Срок реализации: **1 год** (2025 – 2026 учебный год)

Количество обучающихся: **21 человек**



Разработчик:
Коваль А.В.,
тренер – преподаватель,
высшая к.к.
Социальные партнеры:
МАУ ДОУ №46

МО Краснотурьинск, 2025

Инновационный проект **«Использование координационной лестницы в учебно – тренировочном процессе с обучающимися младшего возраста»**

Актуальность

Одной, из главных целей физического развития обучающихся является развитие физических качеств ребенка. Особенности координационных способностей детей — одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического развития детей. По данным Е.Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств, следует использовать упражнения в быстром и медленном темпе. Чем выше уровень развития физических качеств, тем выше точность, ритмичность, согласованность движений, тем успешнее двигательная деятельность ребенка. Потребность в движениях, двигательная активность вызывает положительные изменения в физическом и психическом развитии ребёнка, совершенствовании всех функциональных систем организма.

Актуальность проекта предполагает его своевременность, важность, насущную потребность в организации инновационной деятельности.

Актуальность проекта аргументирована:

- несоответствием между требованиями образовательной программы и уровнем реальной подготовленности обучающихся младшего возраста;
- интересами (запросами) государства по сохранению и укреплению здоровья, повышению демографии и финансовыми возможностями организации;
- несоответствием использования традиционных форм, методов и средств обучения и новым социальным ожиданием.

Применение нетрадиционных средств на учебно-тренировочных занятиях является эффективным средством для привлечения интереса детей к двигательной деятельности.

Одним из таких средств является координационная (скоростная) лестница.

Вид проекта: информационно-практико-ориентированный;

Продолжительность: 1 год

Участники проекта: Обучающиеся спортивно – оздоровительного этапа отделения «Тхэквондо» МАУ ДО «СШЕ», тренер – преподаватель, родители, инструктор - методист.

Цель: Развитие у обучающихся физических качеств и координационных способностей с помощью скоростной лестницы.

Задачи:

Оздоровительные:

- Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
- Развивать физические качества (быстроты, силы, координационных способностей-ловкости).

Образовательные:

- Познакомить детей и родителей с координационной лестницей, как способом активного отдыха.
- Формировать представления о значимости использования координационной лестницы в развитии физических качеств и двигательной активности обучающихся.
- Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.

Воспитательные:

- Содействовать умственному, нравственному, эстетическому развитию, воспитанию ответственности, дисциплинированности и коллективизма.
- Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой.

Ожидаемые результаты у детей:

- Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;

- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, развитие речи;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья обучающихся;
- Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Характеристика координационной лестницы

Координационная (скоростная) лестница – это тренажёрное устройство, предназначенное для развития ловкости, скоростных качеств, баланса тела в движении, тренировки ускорений, чувства ритма и координации движений, что позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног.

Координационную лестницу – используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности, повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп.

Координационная лестница считается одним из самых универсальных и эффективных тренажеров в современном спорте, так как:

Подходит для любого уровня подготовки: используется как начинающими, так и профессиональными спортсменами.

Универсальность: применима во многих видах спорта.

Мобильность и простота: лестницу можно использовать в зале, на улице или дома, она легко переносится.

Разнообразие упражнений: позволяет выполнять множество вариаций бега, прыжков и скачков.

Преимущества использования скоростной лестницы:

— Увеличивается скорость движений. Каждый прыжок, каждое поднятие ноги или разворот, совершается с максимальной скоростью. Это приучает мышцы работать быстро.

— Увеличивается ловкость. Это одно из ключевых качеств спортсмена в подвижных видах спорта. Ловкость позволяет быстро менять положение тела и совершать повороты.

— Укрепляются мышцы ног, суставы и связки.

— Это неплохая кардиотренировка. Так как тренировка проходит в быстром темпе, с небольшими интервалами отдыха, в работу активно включается сердечно-сосудистая система.

— Постоянное движение, способствует похудению. Регулярные тренировки помогут уменьшить количество жира. Конечно же, при соблюдении диеты.

— Координационную лестницу можно использовать в качестве разминки. Из-за большого количества быстрых движений, организм быстро придет в тонус.

— Упражнения на скоростной (координационной) лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает человеку быть быстрее и подвижнее.

Скоростная (координационная лестница) предназначена для развития ловкости, скоростных качеств, тренировки ускорений, баланса тела в движении, развивает чувства ритма и координации движений, позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий.

Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности. Упражнения могут выполняться в групповой и индивидуальной работе, на «станции» круговой тренировки, в эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и т. д.

Этот тренажёр очень легкий, компактный, не требует большой площади. Простота, оперативность сборки, мобильность, позволяют заниматься на уроках, тренировках, подвижных переменах, на улице во время прогулки.

Особенности координационной лестницы

Упражнений с координационной лестницей существует множество
 При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка:

- бег;
- прыжки;
- приставные шаги;
- ползание.
- Бег, перешагивая рейки лестницы;
- Прыжок вперед толчком двух ног, перепрыгивая через рейки лестницы.

База инновационной деятельности (целевая аудитория)

Базой инновационной деятельности является учебно – тренировочный процесс на спортивно – оздоровительном этапе в отделении «Тхэквондо» с обучающимися младшего возраста.

Программа реализации проекта

За основу программы реализации проекта берутся задачи. По каждой задаче определяются ожидаемые результаты и сроки выполнения.

№ п/п	Задачи	Ожидаемый результат	Сроки исполнения
1.	Развивать двигательные качества	Повышение уровня показателей развития физических качеств (выполнение нормативов промежуточной аттестации и результативности участия в соревнованиях)	август 2025 г., февраль 2026 г.
2.	Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы	Правильное выполнение упражнений, выполнение правил игры (наблюдение)	постоянно
3.	Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой	Удовлетворенность занятиями ФК и С, применение знаний в повседневной жизни (анкетирование и наблюдение)	май 2026 г.
4.	Формировать представления о значимости использования координационной лестницы в развитии физических качеств и двигательной активности обучающихся	Наличие необходимых знаний по использованию устройства, используемых упражнений и игр (тестирование, повышение физических качеств)	июнь 2026 г.
5.	Содействовать умственному, нравственному, эстетическому развитию, воспитанию ответственности, дисциплинированности и коллективизма	Повышение уровня способностей и личностных качеств обучающихся, умение работать к команде	постоянно

Календарный план инновационной деятельности на текущий год

В плане реализации проекта должны получить отражение: организационно-деятельностная матрица конкретных действий, способы их выполнения, их поименованные исполнители, структурированная относительно этих действий ресурсная база. Могут указываться конечные продукты и их потребители.

План реализации проекта

Этапы проектной работы. Сроки	Задачи этапа	Содержание
1 этап Подготовительный Август – сентябрь 2025 г.	1. Вызвать интерес к участию в проекте 2. Подготовить и собрать информацию о координационной лестнице 3. Провести входную диагностику развития физических качеств обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение научно-методической литературы по теме; - Просмотр видеоматериалов о координационной лестнице; - Приобретение или изготовление координационной лестницы; - Подбор упражнений и игр с использованием лестницы; - Отбор упражнений для диагностики физических качеств обучающихся. - Внедрение проекта. Размещение в СМИ и сети Интернет.
2 этап Основной Октябрь 2025 г. – Апрель 2026 г.	1. Познакомить детей с координационной лестницей и правилами использования. 2. Освоить упражнения и игры на координационной лестнице.	<p>Работа с детьми Беседа «Что такое координационная лестница» Организация и проведение УТЗ с использованием устройства. Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в 3 этапа: 1 этап – Разучивание упражнения с пояснениями всех элементов. 2 этап – Совершенствование техники выполнения движений, постепенно усложняя и наращивая темп. 3 этап – Практическое использование Досуг «Игры и упражнения с использованием координационной лестницы»</p> <p>Работа с педагогами Консультация «Применение координационной лестницы в образовательной и свободной деятельности» Мастер – класс для ТП «Развитие координационных способностей при помощи лестницы»</p> <p>Работа с родителями Родительское собрание «Презентация проекта». Консультирование родителей по теме проекта. Разработка и распространение памятки «Игры и упражнения с применением координационной лестницы». Разработка и распространение буклета: «Развитие физических качеств на координационной лестнице». Участие обучающихся в спортивных мероприятиях, соревнованиях и промежуточной аттестации. Родительское собрание «Итоги реализации проекта. Достижения обучающихся»</p>
3 этап Заключительный		Картотека игр и упражнений с использованием координационной лестницы.

Июнь	Спортивный праздник «Лесенка здоровья и спортивных достижений» (по итогам реализации проекта). Презентация по реализации проекта.
------	--

Критерии и показатели эффективности инновационной деятельности

Показатель	Критерий
Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия	Положительная динамика выполнения нормативов и промежуточной аттестации (контрольно-измерительные материалы, тестирование)
Улучшение техники выполнения различных видов основных движений	Учет правильно выполненных упражнений (тестирование)
Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения, развитие речи	Использование правил игры, отсутствие конфликтных ситуаций, степень участия обучающихся в творческих конкурсах, акциях, викторинах, уровень прохождения тестирования по антидопингу
Благоприятная динамика в состоянии здоровья обучающихся	Снижение уровня заболеваемости обучающихся
Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни	Результаты анкетирования обучающихся, родителей по ЗОЖ, результаты опроса об удовлетворенности жизнедеятельности в организации

Кадровые и материально-техническое обеспечение проекта

Кадровый состав участников инновационной деятельности: тренер – преподаватель, медицинский работник, инструктор – методист, воспитатель, инструктор по ФК.

Материально-техническая база соответствует возрастным особенностям обучающихся, имеется в наличии необходимое спортивное оборудование.

Финансово-экономическое обоснование инновационного проекта

Финансовых вложений в реализацию проекта не требуется.

Проект реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей программы для группы спортивно – оздоровительного этапа и сетевого взаимодействия с МАУ ДОУ №46.

КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОРДИНАЦИОННОЙ (СКОРОСТНОЙ) ЛЕСТНИЦЫ

Цель: Развитие у детей координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Задачи:

Оздоровительные

Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

Воспитывать физические способности (координационные, скоростные и выносливость).

Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

Образовательные

Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.

Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Воспитательные

Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.

Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

Обычная ходьба

Возраст: с 3 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой во вторую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение с левой ноги.

Варианты:

«Лошадка» - шаг с высоким подниманием колен.

«Мышка»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение с левой ноги.

«Слоник»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой во вторую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой в четвертую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение с левой ноги.

*Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги.

*Повторить ходьбу спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги.

«Крабы»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

Варианты:

«Зебра» — шаг с высоким подниманием колен.

«Рачки»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение, начиная шаг с левой ноги.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ

(координационную лестницу расположить на полу)

«Жуки»

Возраст: с 3 лет

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев.

*Ползание произвольное, как хочет ребенок.

*После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

«Маленький паучок»

Возраст: с 3 лет.

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед.

*Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы.

*Правую и левую ноги поставить в первую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

«Ящерица»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

*Ползание произвольное, как хочет ребенок.

*После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

«Большой паучок»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, смотреть вперед.

*Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы.

*Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить в первую ячейку лестницы.

*Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить во вторую ячейку лестницы.

*Выполнять упражнение до конца лесенки.

*После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

«Медвежонок»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

*Правую и левую руки поставить во вторую ячейку лестницы.

*Правую и левую ноги поставить на уровне первой ячейке сбоку от лесенки.

*Выполнять упражнение до конца лесенки.

*После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

«Большой медведь»

Возраст: с 5 лет.

Исходное положение — лицом к лестнице, упор присев, руки в первой ячейке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед.

*Правую руку поставить во вторую ячейку лестницы.

*Одновременно левую руку поставить в третью ячейку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой ячейке лестницы.

*Одновременно правую руку поставить в четвертую ячейку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй ячейке лестницы.

*Выполнять упражнение до конца лесенки.

*После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

«Каракатица»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

*Ползание произвольное, как хочет ребенок.

*После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ

Обычный бег

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.

*Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение с левой ноги.

*Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги.

*Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с правой ноги.

Варианты:

«Лошадка быстрая» — бег с высоким подниманием колен.

«Журавль» — бег с выбрасыванием прямых ног вперед.

«Аист» — бег с сильным сгибанием ноги назад.

«Мышка быстрая»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.

*Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение с левой ноги.

«Крабы быстрые»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.

*Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

Варианты:

«Зебра» — бег с высоким подниманием колен.

УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ

Прыжки на двух ногах «Зайчики»

Возраст: с 3 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

*Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки».

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

«Зайчики» — выполнить прыжки спиной вперед.

«Лягушки маленькие» — прыжки на двух ногах через ячейку лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

«Большие лягушки» — прыжки на двух ногах через две ячейки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

«Кузнечик»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

*Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы.

- *Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы.
- *Выполнить упражнение до конца лесенки.
- *Повторить прыжки спиной вперед.

«Ручеек»

Возраст: с 5 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад.

- *Прыжки на двух ногах через лестницу, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
- *Выполнить упражнение до конца лесенки.

«Белочка»

Возраст: с 5 лет.

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

- *Прыжки на двух ногах боком, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
- *Выполнить упражнение до конца лесенки
- *Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.

«Кенгуру»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

- *Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки.
- *Прыжок на двух ногах влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
- *Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- *Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону.
- *Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону.
- *Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.

«Сверчок»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

- *Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы.
- *Прыжком поставить ноги скрестно в первую ячейку лестницы.
- *Выполнить упражнение до конца лесенки.
- *Повторить прыжки спиной вперед.

«Поворот»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

*Прыжок на двух ногах вправо, в первую ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

*Прыжок на двух ногах вправо, во вторую ячейку лестницы с поворотом на 180° С, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

*Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону.

*Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону.

*Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.

«Лань»

Возраст: с 4 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно.

*Прыжок на правой ноге вперед, в первую ячейку лестницы.

*Прыжок вперед на левую ногу, во вторую ячейку лестницы.

*Прыжок на левой ноге вперед, в третью ячейку лестницы.

*Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

*Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.

*Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.

*Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.

«Лемур»

Возраст: с 5 лет.

Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой ячейки, руки на поясе.

*Прыжок во вторую ячейку лесенки со сменой ног.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

*Прыжок стоя лицом к лестнице в левую сторону.

*Прыжок стоя спиной к лестнице в левую сторону.

*Прыжок стоя спиной к лестнице в правую сторону.

«Цапля»

Возраст: с 5 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

*Прыжки на правой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

«Страус»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед.

*Прыжок правой ногой во вторую ячейку лестницы.

*Прыжок левой ногой в четвертую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

*Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.

*Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.

*Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.

«Фламинго»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

*Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой ячейки.

*Прыжок на правой ноге влево, в первую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение на левой ноге.

Варианты:

*Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.

*Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.

*Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.

«Саранча»

Возраст: с 6 лет.

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе.

*Прыжок вперед на правой ноге в первую ячейку лестницы.

*Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй ячейки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Варианты:

*Прыжок стоя лицом к лестнице на левой ноге.

*Прыжки стоя спиной к лестнице на левой ноге.

*Прыжки стоя спиной к лестнице на правой ноге.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой, вправо, за пределы ячейки лестницы на уровне первой ячейки.

*Шаг левой ногой, влево, за пределы ячейки лестницы на уровне первой ячейки.

*Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую ячейку лестницы (приставить к правой).

*Выполнять упражнение до конца лесенки.

2. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, с левого боку, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг левой ногой, в первую ячейку лестницы.

*Шаг правой ногой, в первую ячейку лестницы (приставить к левой).

*Шаг левой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй ячейки.

*Шаг правой ногой, пределы лестницы, на уровне второй ячейки (приставить к левой).

*Шаг левой ногой, во вторую ячейку лестницы.

*Шаг правой ногой, во вторую ячейку лестницы (приставить к левой).

*Выполнить упражнение до конца лестницы.

3. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой, вправо, за пределы ячейки лестницы на уровне первой ячейки.

*Шаг левой ногой вперед, поставить в первую ячейку лестницы.

*Шаг правой ногой, влево, поставить в первую ячейку лестницы (приставить к левой).

*Шаг левой ногой, влево, за пределы ячейки лестницы на уровне второй ячейки.

*Шаг правой ногой вперед, поставить во вторую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу во вторую ячейку лестницы (приставить к правой).

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

4. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой, вправо, за пределы ячейки лестницы на уровне первой ячейки.

*Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки лестницы на уровне первой ячейки (приставить к правой).

*Шаг левой ногой влево, поставить в первую ячейку лестницы.

*Шаг правой ногой влево, поставить в первую ячейку лестницы (приставить к левой).

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

5. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой вперед, в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой влево, за пределы ячейки лестницы, на уровне первой ячейки.

*Шаг правой ногой вперед, во вторую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой, вправо сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой ячейки.

*Шаг правой ногой вперед, в третью ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой, влево сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей ячейки.

*Шаг правой ногой вперед, в четвертую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

6. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой вперед, в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой влево, за пределы ячейки лестницы, на уровне первой ячейки.

*Шаг правой ногой вперед, во вторую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой вправо, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей (четвертой) ячейки.

*Шаг правой ногой вперед, в третью ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой влево, за правой ногой, поставить за пределы лестницы на уровне четвертой (пятой) ячейки.

*Шаг правой ногой вперед, в четвертую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

7. Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

*Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки лестницы, на уровне первой ячейки.

*Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки лестницы, на уровне первой ячейки, поставить перед правой ногой.

*Шаг правой ногой влево, за левую ногу, в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой влево, за пределы ячейки лестницы, на уровне второй ячейки.

*Шаг правой ногой влево, за пределы ячейки лестницы, на уровне второй ячейки, поставить перед левой ногой.

*Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую ячейку лестницы.

*Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки лестницы, на уровне третьей ячейки.

*Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей ячейки, поставить перед правой ногой.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Данные упражнения можно выполнять:

- с левой ноги;
- спиной вперед, с левой ноги;
- спиной вперед, с правой ноги;
- с добавлением движений рук;
- с гимнастическими предметами.

УПРАЖНЕНИЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ ДВИЖЕНИЙ РУК (расставить детей в шеренгу на «скоростной лестнице» через одну ячейку)

1. Исходное положение — основная стойка, руки внизу. Сделать:

*Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки в стороны.

*Шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх.

*Шаг левой ногой влево, за пределы ячейки, руки в стороны.

*Шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

2. Исходное положение — основная стойка, руки внизу. Сделать:

*Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки согнуть в локтях перед грудью.

*Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону.

*Шаг левой ногой влево, в ячейку лестницы, руки согнуть в локтях у груди.

*Шаг правой ногой влево, в ячейку лестницы, приставить к левой, исходное положение.

*Сделать упражнение в другую сторону.

*Повторить в каждую сторону 3-4 раза.

3. Исходное положение — основная стойка, ноги слегка расставлены, руки внизу. Сделать:

*Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть.

*Вернуться в исходное положение.

*То же в другую сторону.

- *Сделать упражнение в другую сторону.
- *Повторить в каждую сторону 3-4 раза.

4. Исходное положение — основная стойка, руки внизу. Сделать:

*Шаг правой ногой вправо, за пределы ячейки, правую руку в сторону.

*Шаг левой ногой вправо, за пределы ячейки, приставить к правой, правую руку в сторону.

*Шаг левой ногой влево, в ячейку лестницы, левую руку вверх.

*Шаг правой ногой влево, в ячейку ячейки, приставить к левой, правую руку вверх.

*Сделать упражнение в другую сторону.

*Повторить в каждую сторону 3-4 раза.

5. Исходное положение — основная стойка, руки внизу. Сделать:

*Прыжком ноги врозь, за пределы ячейки, руки в стороны.

Совет. Упражнения можно выполнять с предметами в руках: флажками, детскими гантелями, гимнастической палкой.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Ведение мяча

Варианты введения мяча:

*двумя руками;

*правой рукой;

*левой рукой;

*попеременно правой и левой рукой.

1. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

*Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать.

*Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы.

*Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).

*Бросить мяч во вторую ячейку лестницы и поймать.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение спиной к лестнице.

2. Исходное положение — стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

*Бросить мяч в первую ячейку лестницы и поймать.

*Сделать приставной шаг вправо на уровне второй ячейки лестницы.

*Бросить и поймать мяч во вторую ячейку.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

*Повторить упражнение, стоя лицом к лестнице с левого бока.

3. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

*Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх.

*Шаг левой ногой в первую ячейку поймать мяч.

4. Исходное положение — стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

*Шаг правой ногой в первую ячейку, подбросить мяч вверх.

*Шаг левой ногой во вторую ячейку поймать мяч.

Упражнения с мячом в прыжках

«Пингвины»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе.

*Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы.

*Выполнить упражнение до конца лесенки.

Выполнить прыжки спиной вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ КОМАНДЫ

Игра «Догнать соперника»

Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде.

Задача команды: перегнать вторую команду.

Поделить детей на две команды.

Каждой группе встать перед координационной лестницей.

По сигналу воспитателя выполнить задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом, учащенная ходьба, ходьба с подскоками и обычная ходьба.

Игра «Вперед спиной»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.

Из «лесенок» сделать две параллельные «трассы».

Команде пройти «трассу» вперед спиной.

Определить победителя.

Игра «Посадка картошки»

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.

Задача: в паре первыми закончить эстафету.

Расположить «лесенки» - «грядки» на противоположных концах зала.

Поделить детей на пары.

Играющим встать в две шеренги по одному возле своей линии старта, друг против друга.

На одной стороне зала в каждую ячейку «грядки» положить по одному мячу.

По сигналу первым игрокам перенести мячи на другой конец зала и положить в соответствующую ячейку, второму игроку из пары взять мяч и вернуть мяч на первую «грядку». Победитель — пара, которая первой закончит эстафету.

Игра «Автобусы»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача перед командой: первыми прибыть на остановку.

Выбрать вид ходьбы по «лесенке».

«Автобусы» — это команды детей: «водитель» и «пассажиры».

По команде «Марш!» первым игрокам в каждой команде идти быстрым шагом по своим «лесенкам», огибать их и возвращаться в колонны.

Втором по счету присоединиться к первому и вместе снова проделать тот же путь и т. д..

Играющим держать друг друга за пояс.

Автобусу (передний игрок — «водитель») возвратиться на место с полным составом пассажиров, подать сигнал свистком.

Победитель — команда, первая прибывшая на конечную остановку. Вид ходьбы по «лесенке» выбирается перед игрой.

Игра «Передай мяч»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и перегнать вторую команду.

Играющим построиться в две колонны, в ячейки «лесенки».

Перед колоннами положить по одному мячу.

По сигналу «передай» первым в колоннах взять мячи и передать их через голову позади стоящим, затем повернуться лицом к колонне.

Получившему мяч передать его назад через голову, затем тоже повернуться лицом к колонне и т. д.

Победитель — команда, которая правильно передала и не роняла мяч.

Передавать мяч можно только через голову.

Не сумевшему принять мяч необходимо поднять его, встать на свое место и продолжить игру.

Варианты:

*передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус;

*передавать мяч между колен.

Игра «Передача мяча»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание, поймать мяч.

Детей построить в две шеренги.

Расстояние между шеренгами 4 м.

Между ними расположить «скоростные лестницы».

Первой шеренге взять мячи в руки и по сигналу бросить мячи двумя руками от груди в свою ячейку «скоростной лестницы», лежащей на полу.

Игроки второй шеренги должны поднять мячи после отскока от пола.

Игра «Пингвины»

Цель: развитие координации движений, научиться взаимодействовать в команде.

Задача команды: правильно выполнить задание и первым пройти дистанцию.

Разделить игроков на две команды.

Построиться в колонну по одному возле «лесенки».

Первым игрокам зажать мяч коленями и по сигналу начать двигаться до конца лесенки и возвратиться обратно бегом, взяв мяч в руки.

Игра «Кто скорее до флажка»

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре.

Разделить игроков на две команды.

Построиться в колонну по одному возле «лесенки».

Дать задание: по сигналу воспитателя выполняется упражнение на «лесенке»

Выполнив упражнение, бегом возвратиться в конец своей колонны.

Воспитателю отметить тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием.

Игра «Аллигатор»

Цель: развитие координации движений, быстроты, научиться взаимодействовать в паре и в команде.

Построить детей в две колонны по парам.

Перед ними на пол положить «скоростную лесенку».

По сигналу, первому игроку занять положение в упоре лежа на согнутых локтях.

Второму игроку взять ребенка руками за щиколотки, приподнимая, от пола.

Дети должны передвигаться вперед стоя боком к лесенке, перебирая руками: приставные шаги (из клеточки в клеточку).

Поменяться местами в паре.

Педагогу определить команду-победителя.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИГРЫ

Игра «Найди свой кубик»

Цель: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: первым добежать до своей ячейки и поднять свой кубик над головой.

За каждым ребенком закрепить ячейку «Лесенки» и цветной кубик.

По сигналу детям разбежаться, не толкаясь, в разные направления.

По второму сигналу остановиться и закрыть глаза.

В это время воспитателю поменять кубики местами.

По третьему сигналу детям открыть глаза, бежать в свою ячейку и поднять кубик над головой. Определить победителя.

Игра «По местам»

Цель: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: сориентироваться в пространстве и добежать до своей ячейки.

Детям занять ячейку на скоростной лестнице и запомнить свое место.

Воспитатель подает сигнал.

Играющие должны разбежаться.

По второму сигналу воспитателя дети должны найти свое место и встать.

Воспитатель отмечает ребятшек, справившихся с заданием.

Игру повторить 2-3 раза.

Игра «Повтори за мной»

Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, развить самостоятельность, активность, творчество в движении.

Задача ребенка: правильно повторить движение за ведущим.

Первому ребенку показать движение на «Лесенке».

Всем детям повторить движение.

Ведущему выбрать ребенка, который лучше остальных повторил движение.

Дать каждому ребенку стать ведущим.

Игра «Регулировщик»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами «регулировщика», развитие внимания.

Установить одно запрещенное движение на выбор: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину, руки на пояс

Воспитателю идти первым по координационной лесенке и менять положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину.

Детям идти колонной за воспитателем и повторять за ним все движения, кроме одного — запрещенного, например, руки на пояс.

Тому, кто ошибется, выйти из строя, встать в конце колонны и продолжить игру.

Через некоторое время поменять запрещенное движение.

Игра «Будь внимательным»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Выбрать регулировщика дорожного движения.

Детям запомнить, что и когда надо делать.

Играющим идти друг за другом по «лесенке» и внимательно слушать сигналы регулировщика дорожного движения.

Сигналы: «Светофор!» — стоять на месте; «Переход!» — шагать; «Автомобиль!» — держать в руках руль, менять вид ходьбы.

Игра «Холодно — горячо»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Передвигаться по «лесенке» под счет или удары бубна.

На сигнал «горячо» идти на носках, на сигнал «холодно» — в полу приседе.

Игра «Не ошибись»

Цель: закрепить навыки выполнения движений в соответствии с сигналами ведущего, развитие внимания.

Детям шеренгой встать перед «лесенкой», ведущему — напротив.

Ведущему выполнить простые движения на «лесенке» с использованием рук и ног.

Играющим повторить те же движения, что и ведущий.

Допустившему ошибку необходимо выйти из игры.

Победитель — оставшийся последний.

Варианты:

Простые движения заменить на более сложные, включить асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.

Ведущий одновременно с показом движения может назвать имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.

Ведущему проговорить движение (например, руки вверх), а выполнить в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнить движение по показу ведущего, не обращая внимания на его

сбивающие команды. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

Игра «Мы веселые ребята»

Цель: развитие быстроты, координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.

Детям встать на одной стороне площадки по одному в каждой ячейке «лесенки».

На противоположной стороне расположить другую «лесенку».

Воспитателю назначить ловишку.

Ловишке встать сбоку от детей, на середине, между двумя линиями.

Хором произнести: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!»

После слова «лови», детям необходимо перебежать на другую сторону площадки, а ловишке догнать бегущих.

Считать пойманным того, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий занял свое место.

Пойманный садится возле ловишки.

После 2-3 перебежек произвести пересчет пойманных и выбрать нового ловишку.

Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови».

Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону.

Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты:

Ловишек может быть несколько.

На пути убегающих поставить преграды.

Игра «Пустое место»

Цель: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: занять пустое место быстрее соперника.

Выбрать ведущего.

Лесенки поставить параллельно друг другу на расстоянии 1 метр.

Участникам игры встать лицом друг к другу по одному в каждую ячейку.

Ведущий начинает бежать вокруг «лесенок» и в определенный момент пятнает любого стоящего, не прекращая движения.

Запятнанный должен сразу бежать в другую сторону.

Участник первым добежавший до пустого места, занимает его, опоздавший становится ведущим.

Новый ведущий меняет направление движения и уже сам пятнает следующего участника.

Игра «Синхронное плавание»

Цель: формировать умение ориентироваться в движении.

Задача ребенка: правильно сделать движение.

Дети встают на «лесенке» на одинаковом расстоянии друг от друга.

Воспитатель дает инструкции по передвижению в пространстве одновременно всем детям.

Например, все сделали шаг вперед, шаг вправо, два шага влево, повернулись вправо, сделали шаг назад и т. д.

Игра «Метко в цель»

Цель: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: набрать наибольшее количество очков.

Положить лестницы крест на крест.

Детям встать за чертой.

Каждый ребенок по очереди должен бросить мешочком с песком в ячейку лестница.

Подсчитать очки: попадание на пересечении лестниц и по краям — 5 очков, остальные клетки —

1-2 очка.

Победитель тот кто первым наберет, например, 10 очков.

Вариант игры:

Каждый ребенок должен попасть в установленную ячейку лестницы.

Игра «Прыгуны»

Цель: развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: набрать наибольшее количество очков.

По двум сторонам зала в шахматном порядке разложить 4 четыре «скоростные лестницы».

Детей поставить в две колонны с сохранением дистанции.

Дистанция между детьми — 2 прыжка.

Стикером обозначить клетки, в которые необходимо прыгать детям.

Прыжки выполнять через ячейку.

Прыжок в первую ячейку первой лестницы.

Прыжок в первую ячейку второй лестницы.

Прыжок в третью ячейку первой лестницы.

Прыжок в третью ячейку второй лестницы.

ИГРЫ В «КЛАССИКИ»

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КООРДИНАЦОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

Виды прыжков:

*прыжки на одной ноге (правой, левой);

*прыжки на двух ногах;

*прыжки боком (правым, левым, на одной, на двух ногах);

- *прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- *прыжки с поворотом на 180 градусов;
- *прыжки в каждую ячейку;
- *прыжки через ячейку;
- *прыгать то справа, то слева от линии (на одной, на двух ногах).

Такое многообразие видов прыжков позволяет составить любое количество игр для детей дошкольного возраста.

Общие правила игры в классики

Задача — пройти все классы.

Если играть в «классики» одному, то при ошибке вернуться и начать все сначала.

Если играть группой, то при любой ошибке право игры перейдет следующему по очереди игроку.

Для дошкольников «классики» — счет до 10 ячеек.

В классиках после последнего класса есть полукруглый «дом». В нем можно отдохнуть, постояв на двух ногах перед обратным путем к первому классу.

До начала игры: выбрать виды прыжков и их последовательность, закрепить их в правилах.

Ошибкой считается:

- заступ ногой на любую часть «скоростной лестницы»;
- касание земли согнутой ногой (если прыгают на одной ноге).

«Традиционные классики»

Цель: развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

Задача ребенка: первым пройти всю последовательность прыжков.

Первому игроку прыгать по классикам вперед и назад, попадая во все прямоугольники.

Последовательность прыжков: на правой ноге; на левой ноге; прыгать, меняя ноги; на обеих ногах.

Игроку прыгать в такой последовательности до совершения ошибки.

Следующему по очереди продолжить игру.

Первому игроку, когда снова подойдет его очередь, продолжить прыгать с того места, где была допущена ошибка.

Победитель — первый прошедший всю последовательность прыжков.

Ошибка:

- заступ на линию;
- прыжок на двух ногах, когда надо на одной;
- прыжок не на той ноге.

Комплекс тестовых упражнений по развитию физических качеств для обучающихся 6-7 лет

1. Быстрота

- **Тест:** Бег на 30 метров с высокого старта.
- **Проведение:** Ребенок пробегает дистанцию на максимальной скорости. Фиксируется время с точностью до 0,1 секунды. Дается две попытки, учитывается лучший результат. [1]

2. Скоростно-силовые качества

- **Тест:** Прыжок в длину с места.
- **Проведение:** Ребенок встает у линии, отталкивается двумя ногами с активным взмахом рук и приземляется на обе ноги. Измеряется расстояние от линии до пятки в сантиметрах. Лучший результат из двух попыток. [1, 2]

3. Ловкость (координация движений)

- **Тест:** Челночный бег (3 по 10 метров) или бег «змейкой» между стойками.
- **Проведение:** Ребенок пробегает 10 метров до кубика (или поворотной стойки), берет его, возвращается к линии старта, кладет, бежит за вторым и возвращается обратно. Фиксируется общее время. [1]

4. Гибкость

- **Тест:** Наклон вперед из положения сидя на полу.
- **Проведение:** Ребенок сидит на полу, ноги выпрямлены, стопы упираются в вертикальную планку (нанесенную линейку). Он наклоняется вперед, стараясь дотянуться пальцами как можно дальше. Результат (в сантиметрах) определяется по шкале относительно нулевой отметки. [1]

5. Сила и силовая выносливость

- **Тест 1:** Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (для мальчиков) или сгибание/разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
- **Тест 2:** Поднимание туловища из положения лежа на спине (руки за головой) за 30 секунд.

6. Общая выносливость

- **Тест:** Бег в медленном темпе без остановки (или ходьба) в течение 1,5–3 минут (или тест «Бег на 1000 метров» для старших детей в рамках подготовки к нормативам ГТО).

Важные рекомендации для тестирования:

Мотивация: Тестирование не должно восприниматься детьми как экзамен. Проводите его в игровой форме (например, «Кто допрыгнет до Луны», «Кто самый быстрый лягушонок»).

Безопасность и подготовка: Перед началом каждого упражнения обязательно проводите 5-7 минутную разминку для разогрева мышц и суставов.

Погодные условия: При тестировании на улице выбирайте сухую погоду без сильного ветра и оптимальную температуру воздуха. Обувь должна быть удобной и нескользкой. [1, 2, 3]

Беседа «Что такое координационная лестница, и как она помогает стать супергероем»

Цель: Познакомить детей с понятием «координационная лестница», объяснить её пользу для здоровья, развить интерес к занятиям физкультурой.

1. Вводная часть: Отгадай загадку

Воспитатель/тренер обращается к детям:

— Ребята, отгадайте загадку:

Ступеньки есть, но я не дом.

По мне шагают день за днем.

Но только странная она —

Лежит на полу, а не видна!

— Что это? Правильно, это наша волшебная спортивная лесенка, которая лежит у нас на ковре!

2. Основная часть: Знакомство с тренажером

— Посмотрите на неё внимательно. На что она похожа? (Ответы детей: на ступеньки, на дорожку, на зебру).

— Верно. Это не простая лестница, а **координационная**. Это очень длинное и красивое слово. Давайте произнесем его вместе: *ко-ор-ди-на-ци-он-на-я*.

— Как вы думаете, что оно означает? Координация — это умение управлять своим телом, быть ловким, дружить со своими ножками и ручками.

Зачем она нужна?

— Эта лесенка — настоящий тренажер для наших ног и для нашей головы! Она помогает нашему мозгу и нашим мышцам договориться.

Благодаря ей мы учимся:

- Быстро бегать и высоко прыгать.
- Держать равновесие и не падать.
- Быть внимательными и смотреть под ноги.
- Метко попадать в «клеточки». [1, 2, 3]

Секретный язык лесенки

— Наши «клеточки» (пустые места между ступеньками) — это волшебные домики. В них можно прыгать на одной ножке, на двух, шагать, как цапля, или ставить ножки врозь и вместе.

3. Физкультминутка «Попробуй повтори!»

Дети выстраиваются в колонну и пробуют выполнить простые упражнения под руководством взрослого:

1. **«Обычный шаг»:** Пройти по лесенке, наступая в каждую клеточку по очереди.
2. **«Цапля»:** Пройти, высоко поднимая колени (в каждый «домик»).
3. **«Классики»:** Прыжок ноги вместе (в клеточку) — прыжок ноги врозь (за пределы лестницы).

4. Заключительная часть: Беседа-рефлексия

Дети садятся на ковер, отдышавшись.

— Ребята, вам понравилось прыгать по нашей лесенке?

— Какое упражнение показалось самым легким? А какое — самым трудным?

— Как называется эта лестница? (Координационная).

— Кому мы сегодня помогали? (Своим ножкам, мозгу, телу).

— Вы все сегодня большие молодцы! Вы отлично управляли своим телом, а значит, стали еще немного сильнее, быстрее и ловчее. В следующий раз мы с вами обязательно поиграем в новые, еще более интересные игры на этой лесенке! [1]

Советы для проведения беседы:

- **Наглядность:** Обязательно держите в руках саму лестницу или покажите ее на картинке/фотографии.
- **Эмоции:** Используйте игровой подход. Детям интереснее заниматься, если они представляют, что перепрыгивают через «лужицы», идут по «узкой тропинке» или спасаются от «акул».
- **Безопасность:** Напомните детям

Консультация для педагогов: «Применение координационной лестницы в образовательной деятельности»

1. Актуальность и значение тренажера

Координационная (или скоростная) лестница представляет собой тканевые или стропные ленты, соединенные горизонтальными перекладинами. Внешне она напоминает классическую разметку для детской игры в «классики», что вызывает у детей естественный интерес.

Почему это важно для детей:

- **Развитие физических качеств:** тренирует скорость, маневренность, баланс, силу ног.
- **Формирование двигательной базы:** помогает разучивать разнообразные виды шага, бега и прыжков.
- **Психомоторное развитие:** развивает вестибулярный аппарат, «схему тела», межполушарное взаимодействие (улучшая мыслительные процессы и речь).
- **Укрепление здоровья:** способствует профилактике плоскостопия, укреплению связочного аппарата и формированию правильной осанки.

2. Принцип использования и требования

Лестница размещается исключительно на ровной горизонтальной поверхности (в спортивном зале, на асфальте или ковре).

Основные правила для педагога:

- **От простого к сложному:** начинайте обучение с простых шагов на месте, постепенно переходя к бегу и прыжкам. По мере освоения упражнения усложняются (добавляются движения рук, повороты).
- **Контроль техники, а не скорости:** в первую очередь следите за правильностью выполнения движений, и только потом — за их темпом.
- **Безопасность:** перед началом занятий убедитесь, что лестница надежно зафиксирована и не скользит по полу.

3. Варианты упражнений по возрастам

Для младшего и среднего дошкольного возраста (3–5 лет)

Упражнения носят игровой характер.

- **«Цапля»:** Ходьба по ячейкам с высоким подниманием колена (в каждую ячейку или через одну).
- **«Воробушки»:** Прыжки на двух ногах из ячейки в ячейку (вперед, ноги вместе — ноги врозь).
- **«Солнышко и дождик»:** Произвольный бег вокруг лестницы, а по сигналу педагога — нужно встать в свободную ячейку.

Для старшего дошкольного возраста (5–7 лет)

Упражнения выполняются быстрее, требуют большей концентрации.

- **«Бег с захлестом»:** Быстрый бег, при котором в каждую ячейку ставится только одна нога, а пятки касаются ягодиц.
- **«Классики боком»:** Прыжки ноги вместе/ноги врозь, продвигаясь боком вдоль лестницы.
- **«Змейка»:** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по диагонали (зигзагом из ячейки в ячейку).

4. Интеграция в образовательные области

Координационную лестницу можно использовать не только на физкультурных занятиях, но и в других видах деятельности:

- **Интеграция с математикой:** Дети могут прыгать по лестнице, называя числа по порядку, решая простые примеры (прыжок вперед — прибавь единицу) или повторяя прямой/обратный счет.
- **Развитие речи:** Проговаривание слогов, чистоговорок или стихов в такт прыжкам (один прыжок — один слог).
- **Сюжетно-ролевые и подвижные игры:** Использование лестницы как «мостика» через реку, «тайной тропинки» в лесу, «поезда» с вагонами-ячейками.

5. Преимущества для педагога

- **Мобильность:** лестница

Мастер - класс
«Координационная лестница – как эффективное средство развития двигательного-координационных качеств»

Цель: повышение уровня компетенции тренеров - преподавателей при использовании нового спортивного оборудования – координационно-скоростной лестницы для развития координационных способностей у детей 6-7 лет.

Задачи:

- достичь максимального взаимодействия и взаимопонимания педагогов в вопросах развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста;
- совершенствовать практические умения и навыки педагогов, необходимых в работе с детьми при использовании координационной лестницы;
- воспитывать физические способности.

Участники мастер-класса: педагогические работники МАУ ДО «СШЕ» и МАУ ДОУ №46.

Материалы и оборудование:

- презентация «Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста посредством координационной лестницы»;
- координационная лестница;
- памятка педагогам (по количеству участников мероприятия).

План проведения мастер-класса:

1. Теоретическая часть.
Просмотр видеопрезентации «Координационная лестница как эффективное средство развития координационных способностей у детей».
2. Практическая часть.
Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.
3. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.

Ход Мастер-класса:

1. Теоретическая часть

Видеопрезентация.

Здравствуйте уважаемые коллеги, вашему вниманию предлагаю мастер-класс на тему: «Координационная лестница – как эффективное средство развития двигательного-координационных качеств»

(Слайд 1) Уважаемые педагоги, современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, нацелены на формирование двигательной культуры у детей. Использование на учебно-тренировочных занятиях нетрадиционного современного спортивного оборудования воспитывает у обучающихся интерес к двигательной деятельности. Подготовка к обучению в школе требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому

особую значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств. В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений.

(Слайд 2) Вот что об этом важном физическом качестве говорил ученый Николай Александрович Берштейн: «Координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа, иными словами, превращение последнего в управляемую систему». В современной науке принято считать, что уровень развития координационных способностей играет большую роль в процессе двигательной деятельности ребенка. На сегодняшний день проблемой развития координационных способностей у детей занимались и занимаются многие научные и практические работники, такие как В. И. Лях, Н. Панфилова, Н. А. Берштейн, А. В. Курганский, Л. Д. Назаренко. Следовательно, в сложившихся условиях совершенно очевидна необходимость научного поиска более эффективных способов развития координационных способностей у детей. То есть использование современного спортивного оборудования, является перспективным средством повышения качества образовательной деятельности. Одним из таких оборудования является – координационная лестница.

(Слайд 3) Перед тем, как перейти к технологии использования координационной лестницы, обратимся к понятию «координация». Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* - взаимоупорядочение.

По мнению Владимира Иосифовича Ляха, координация - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений.

Характерными сторонами процесса координации движений он считает:
координация - согласование, соподчинение различных механизмов;
координация - это не управление, а скорее средство для достижения цели;
координация может осуществляться на различных уровнях организации

двигательной функции.

По мнению другого ученого - Николая Александровича Берштейна: «Координация – согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче, текущей ситуации (состоянию внешней среды) и функциональному состоянию организма».

На наш взгляд, для развития такой важной физической способности у дошкольников как координация, нам поможет технология использования координационной лестницы.

(Слайд 4) Уважаемые педагоги, что же такое координационная лестница и для чего она нужна? Итак, координационная лестница или можно сказать по-другому координационно-скоростная лестница – это перекладины, связанные между собой веревками (стропами). Лестница размещается исключительно на горизонтальной плоскости, если мы с вами посмотрим на фотографию, как вы думаете, на какую игру в детстве похожа координационная лестница? Она напоминает нанесенную мелом разметку для игры в «классики».

Координационная лестница предназначена для развития ловкости, скоростных качеств, баланса тела в движении, тренировки ускорений; она развивает

чувства ритма и координации движений, позволяет отрабатывать технику основных двигательных действий.

(Слайд 5) На данном слайде представлены цель и задачи, которые реализуются в ходе учебно-тренировочных занятий с обучающимися, используя координационную лестницу.

Цель - развитие координационных и скоростных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи - развивать координацию движений, внимания, ориентировки в пространстве. Укреплять связки нижних и верхних конечностей, мышц туловища. Развивать свод стопы и гармоничное телосложения.

Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как:

-вариативность (например, в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов),

-мобильность (компактная, легкая),

-доступность (используется детьми всех уровней физической подготовленности, с детьми разного возраста),

-безопасность и простота в использовании.

(Слайд 6-7) Уважаемые коллеги, при введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений, в дальнейшем постепенно переходя к более быстрым движениям, а также наращиванию координационной сложности. Для формирования соответствующих навыков у детей необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук. Как и во многих упражнениях на технику, здесь также важна правильность выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

(Слайд 8) На данном слайде представлены фотографии, отражающие использование координационной лестницы в подвижных играх, например, такие как: «Мина», «Куры в огороде», «Классики», «Лесник», «Матрёшки в домиках». Данные игры на координационной лестнице мощный инструмент для формирования жизненных навыков, средство физического, умственного и творческого совершенствования.

Приведем пример одной из подвижных игр, называется она «Мина». Данная игра развивает координацию движений, внимание, ориентировку в пространстве. Правила игры следующие: в каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок, по сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. Тем временем ведущий кладет мину (фишку) в квадрат. Где лежит мина в квадрате, туда ребенок не имеет права забегать. По второму сигналу закрывают глаза. По третьему сигналу дети открывают глаза и должны найти пустой квадрат и добежать до него. (В

одном квадрате может стоять только один ребенок). Если ребенок не нашел пустой квадрат, то он выбывает из игры. Снова, по сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, инструктор опять ставит мину или мины в другой пустой квадрат. Выигрывает ребенок, который окажется первым в пустом квадрате, когда все другие квадраты будут заложены минами. Обязательно тренер-преподаватель отмечает детей, победивших в игре.

Таким образом, координационную лестницу можно использовать в любой структурной части учебно-тренировочного занятия, как для разминок, утренней гимнастики, выполнения основных видов движений, так и в подвижных играх.

(Слайд 9) Уважаемые педагоги, предлагаю вашему вниманию рекомендации по использованию координационной лестницы:

1. Обязательная разминка и инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений на координационной лестнице.
2. Соблюдение дистанции между детьми 1-2 ячейки.
3. Не наступать на перекладины лестницы.
4. Правильная техника при выполнении упражнений на скорость.
5. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

2. Практическая часть

Практикум для педагогов с использованием координационной лестницы.

Уважаемые педагоги, во второй части мастер-класса предлагаю вам практически познакомиться с техникой выполнения упражнений на координационной лестнице. Попробуем выполнить упражнения, которые включают 2 вида бега и 2 вида прыжков. Подбор упражнений на координационной(скоростной) лестнице начинается по принципу «от простого к сложному». Сначала упражнение выполняется медленно, отрабатывается техника его выполнения, с постепенным увеличением скорости.

Примерный перечень упражнений.

«Обычный бег»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Бег левой ногой во вторую ячейку лестницы.
3. Выполнить упражнение до конца лестницы.
4. Повторить упражнение с левой ноги.
5. Повторить бег спиной вперед, упражнение выполнить с левой ноги

«Крабы быстрые»

Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Бег правой ногой в первую ячейку лестницы.
2. Бег левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
3. Выполнить упражнение до конца лестницы.

4. Повторить упражнение, стоя левым и правым боком к лестнице.

Прыжки на двух ногах

«Зайчики»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

2. Выполнить упражнение до конца лестницы.

«Сверчок»

Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

1. Прыжком левой ногой в ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки

2. Прыжком правой ногой в ячейку, поставив другую ногу снаружи первой ячейки

3. Выполнить упражнение до конца лесенки.

Давайте обсудим степень выполнения физических упражнений педагогами-участниками мастер-класса.

3. Рефлексия и подведение итогов мастер-класса.

Уважаемые педагоги, надеюсь, представленный вам опыт работы был полезен. Подводя итоги мастер-класса, предлагаю вам принять участие в блиц-опросе, высказав своё мнение по заявленной проблеме.

Блиц-опрос педагогов по итогам мероприятия.

Педагогам предлагается обменяться мнениями по проведенному мероприятию:

-Каково ваше отношение к использованию координационно-скоростной лестницы с детьми на учебно-тренировочных занятиях и занятиях по физической культуре?

Памятка для родителей

Комплекс упражнений на координационной лестнице



Упражнение «Классики»

- * Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.
 - * Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.
 - * Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.
 - * Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.
 - * Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги.
- Это — 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

Упражнение «Внутри-наружу»

- * Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.
- * Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.
- * После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем — правую ногу — справа от лестницы.
- * Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение).
- * Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

Упражнение «Шаг в сторону»

- * Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).
- * Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion»), минимизируйте время между каждым шагом).
- * Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.
- * Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.
- * Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.
- * Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.

Упражнение «Танго»

- * Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).
- * Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.
- * Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.
- * Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.
- * Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64774890021552223424387408091878342116067041625

Владелец Мухамадиев Дмитрий Марсович

Действителен с 23.04.2026 по 23.04.2027